



**Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

Experiencia sistematizadora en la enseñanza básica de la técnica de poomsae en la iniciación deportiva

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de **Tecnóloga Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: **Pilco Tituaña Mishelle Estefania**

Tutor: **Msc. Rivadeneira Arias Karla Natalia**

**DMQ-abril- 2023**

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) de la **EXPERIENCIA SISTEMATIZADORA EN LA ENSEÑANZA BÁSICA DE LA TÉCNICA DE POOMSÆ EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA**, presentada por el Srta. Mishelle Estefania Pilco Tituaña, para optar por el Título de Tecnóloga Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 10 días del mes de abril de 2023

---

Msc. Karla Natalia Rivadeneira Arias

CI: 1716251606

## DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Tecnológico Universitario Pichincha el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

---

Mishelle Estefania Pilco Tituaña

CI: 1756260608

## **DEDICATORIA**

Esta tesis va dedicada a Dios quien ha guiado mi camino y a sujetado mi mano permitiéndome alcanzar mis sueños más anhelados, tomando las mejores decisiones para ahora estar aquí.

Se la dedico a mi Amiga/hermana (Nathaly Yeraldin Celi Alonso) la misma que ahora me cuida desde el cielo, esa persona quien en vida supo brindarme su apoyo incondicional en toda circunstancia.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme a ver llegado a estas instancias, a mis padres quienes han sido un apoyo esencial durante este proceso, impulsándome a seguir adelante para cumplir mis metas, a mis hermanos los mismos que han estado en todo momento, a mi entrenador del club Baekjul quien fue un pilar fundamental durante mi proceso académico.

Agradezco a las autoridades del Instituto Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha por abrirme las puertas de esta Institución y permitirme una enseñanza de excelencia gracias a todos y cada uno de los docentes quienes.

## ÍNDICE

### Contenido

DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	x
B.1. RESUMEN.....	xii
B.2. INTRODUCCIÓN .....	14
B.3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA .....	15
B.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
B.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	16
B.6. OBJETIVOS.....	17
<b>B.6.1. Objetivo general .....</b>	<b>17</b>
<b>B.6.2. Objetivos específicos.....</b>	<b>17</b>
B.7. JUSTIFICACIÓN.....	17
CAPÍTULO I .....	18
B.8. MARCO TEÓRICO.....	18
<b>B.8.1. Sistematización .....</b>	<b>18</b>
<b>B.8.2. Historia del taekwondo .....</b>	<b>18</b>
<b>B.8.3. Inicios del Taekwondo en Ecuador.....</b>	<b>19</b>
<b>B.8.4. Poomsae.....</b>	<b>19</b>
Figura 1.....	20
<b>B.8.4.1. Beneficios en la práctica del Poomsae.....</b>	<b>21</b>
<b>B.8.4.2. Tipos de poomsae.....</b>	<b>21</b>
Tabla 1.....	22
<b>B.8.4.3. Características físicas de la práctica de Poomsae.....</b>	<b>22</b>
Figura 2.....	23
Figura 3.....	24
Figura 4.....	26
Figura 5.....	27
<b>B.8.5. Aprendizaje motor .....</b>	<b>28</b>
<b>B.8.6. Ejercicio físico.....</b>	<b>28</b>
<b>B.8.7. Desarrollo de cualidades físicas.....</b>	<b>29</b>

<b>B.8.8. Actividad deportiva</b> .....	29
<b>B.8.9. Iniciación deportiva</b> .....	29
Figura 6.....	30
<b>B.8.10. Factores que intervienen en la iniciación deportiva</b> .....	31
<b>B.8.10.1. El sujeto</b> .....	31
Figura 7.....	31
<b>B.8.10.2. El deporte</b> .....	32
Figura 8.....	32
<b>B.8.10.3. El contexto</b> .....	33
Figura 9.....	33
<b>CAPÍTULO II</b> .....	37
<b>B.11. MARCO METODOLÓGICO</b> .....	37
<b>B.11.1. TIPOS DE INVESTIGACIÓN UTILIZADA</b> .....	37
<b>B.11.1.1. Investigación descriptiva</b> .....	37
<b>B.11.1.2. Investigación bibliográfica</b> .....	37
<b>B.11.1.3. Investigación de campo</b> .....	38
<b>B.13. MÉTODOS</b> .....	38
<b>B.13.1. Método científico</b> .....	38
<b>B.13.2. Método histórico</b> .....	38
<b>B.13.3. Método analítico sintético</b> .....	39
<b>B.13.4. Nivel o tipo de investigación</b> .....	39
<b>B.13.5. POBLACIÓN Y MUESTRA</b> .....	39
<b>B.13.5.1. Muestra</b> .....	39
Tabla 2.....	40
<b>B.14. PRINCIPALES HALLAZGOS</b> .....	41
<b>MATRIZ DE OPERACIÓN DE VARIABLES</b> .....	47
Tabla 4.....	48
<b>ENCUESTA</b> .....	49
<b>CAPÍTULO III</b> .....	50
<b>B.15. ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	50
<b>B.15.1. Pregunta 1</b> .....	50
Ilustración 1.....	50
<b>B.15.1.1. Análisis de datos</b> .....	51

<b>B.15.1.2. Interpretación de resultados</b> .....	51
<b>B.15.2. Pregunta 2</b> .....	51
Ilustración 2.....	52
<b>B.15.2.1. Análisis de datos</b> .....	52
<b>B.15.2.2. Interpretación de resultados</b> .....	52
<b>B.15.3. Pregunta 3</b> .....	52
Ilustración 3. ....	53
<b>B.15.3.1. Análisis de datos</b> .....	53
<b>B.15.3.2. Interpretación de resultados</b> .....	53
<b>B.15.4. Pregunta 4</b> .....	53
Ilustración 4.....	54
<b>B.15.4.1. Análisis de datos</b> .....	54
<b>B.15.4.2. Interpretación de datos</b> .....	54
<b>B.15.5. Pregunta 5</b> .....	55
Ilustración 5. ....	55
<b>B.15.5.1. Análisis de datos</b> .....	55
<b>B.15.5.2. Interpretación de resultados</b> .....	56
<b>B.15.6. Pregunta 6</b> .....	56
Ilustración 6. ....	56
<b>B.15.6.1. Análisis de datos</b> .....	56
<b>B.15.6.2. Interpretación de resultados</b> .....	57
B.16. CONCLUSIONES .....	58
B.17. RECOMENDACIONES .....	58
B.18. BIBLIOGRAFÍA.....	59

**ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1. ....	20
Figura 2. ....	23
Figura 3. ....	24
Figura 4. ....	26
Figura 5. ....	27
Figura 6. ....	30
Figura 7. ....	31
Figura 8. ....	32
Figura 9. ....	33

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. ....	22
Tabla 2. ....	40
Tabla 3. ....	48

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.....	50
Ilustración 2.....	52
Ilustración 3.....	53
Ilustración 4.....	54
Ilustración 5.....	55
Ilustración 6.....	56

## **B.1. RESUMEN**

La presente investigación, cuyo tema es Experiencia sistematizadora en el aprendizaje básico de la técnica de Poomsae en la iniciación deportiva, se realizará con el objetivo de determinar los beneficios que nos ofrece la práctica del poomsae a su vez mejorar las técnicas aplicadas para los deportistas en iniciación deportiva por medio de juegos adecuados a sus edades, fomentando las habilidades de esta manera permitiendo el desarrollo saludable de los niños siendo esta una idea innovadora la cual permite tener nuevas experiencias para disfrutar logrando tener un enfoque hacia el deporte, la metodología utilizada es la presente investigación es el método cualitativo que se basa en una encuesta para conocer cuál es el interés de los entrenadores por enseñar la modalidad de poomsae, la investigación de campo que refiere a comprender, observar e interactuar con varias personas.

Llegando a la conclusión que los entrenadores de taekwondo se basan en la enseñanza de combates dejando de lado el poomsae por ello existe el desinterés de los niños, jóvenes en aprender esta modalidad sin embargo las pocas veces que se practica el poomsae se logra mejorar la salud de los niños y las relaciones sociales obteniendo nuevos aprendizajes y valores que les servirá a lo largo de su vida.

***Palabras clave: sistematización, iniciación deportiva, taekwondo, poomsae, juegos.***

## ABSTRACT

The present investigation, whose theme is Systematizing experience in the basic learning of the Poomsae technique in sports initiation, will be carried out with the objective of determining the benefits offered by the practice of poomsae in turn improve the techniques applied to athletes in sports initiation through games appropriate to their ages, The methodology used in this research is the qualitative method that is based on a survey to find out the interest of coaches to teach the poomsae modality, the field research that refers to understand, observe and interact with several people.

The conclusion is that taekwondo coaches are based on the teaching of combat, leaving aside poomsae, which is why there is a lack of interest among children and young people in learning this modality; however, the few times that poomsae is practiced, the children's health and social relations are improved, obtaining new learning and values that will serve them throughout their lives.

***Key words: systematization, sport initiation, taekwondo, poomsae, games.***

## **B.2. INTRODUCCIÓN**

Por medio de la presente investigación “Experiencia sistematizadora en la enseñanza básica de la técnica de Poomsae en la iniciación deportiva”. Se busca esclarecer las principales definiciones de esta rama de las artes marciales, mediante actividades recreativas y figuras que representen los hechos de forma verídica.

Por otro lado, es importante saber que las actividades físicas recreativas se pueden realizar mediante diversos tipos de juegos en el tiempo libre, que le den al niño confianza y satisfacción en la posibilidad de realizar la actividad prevista, lo que contribuye a su crecimiento, desarrollo físico, social e intelectual; actividad, aventura, independencia para jóvenes, para el adulto un elemento higiénico tanto como de descanso activo.

Los investigadores y el público suelen utilizar el término "actividad recreativa"; sin embargo, este tema no tiene una definición específica y muchas veces se asocia con el concepto de recreación. Desde una perspectiva educativa, las actividades de ocio son una herramienta importante de los programas de educación del ocio para desarrollar conocimientos, actitudes, habilidades, conductas y valores relacionados con el uso positivo del tiempo libre (Sánchez, 2014).

Se considera actividad física a toda actividad que se puede realizar con el cuerpo es decir el bailar, correr, nadar, trabar en el jardín, caminar, toda actividad física demanda a nuestro cuerpo el uso de más energía a diferencia de cuando se encuentran en reposo

La actividad física depende de la edad en al que este el niño o adolescente, en la niñez se considera un juego, en la juventud es un deporte, en la edad adulta es una combinación de diversas formas de expresión, desarrollo físico y experiencia mental (Rodríguez, et ál., 2020).

### **B.3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA**

Según el estudio de (Usiña, 2016) en su investigación titulada como “Los principios del entrenamiento que aplican los entrenadores y su influencia en la iniciación deportiva de las niñas y niños de 10 a 12 años que practican taekwondo en las Federaciones Provinciales de Carchi e Imbabura, año 2015.” De manera similar a los conceptos y conclusiones generales, qué principios de enseñanza se establecen para que los entrenadores los usen al iniciar los movimientos y puedan incluirlos dentro de la enseñanza de los fundamentos básicos para practicar Taekwondo.

Gracias al aporte planteado por (Pulles, 2021) el título de su investigación es "Conocimiento y aplicación de la preparación del movimiento de los entrenadores de natación de la zona 1". La propuesta alternativa explica cómo afectará exactamente el conocimiento de este trabajo al conocimiento y uso de los entrenadores de natación que comiencen a practicar el deporte en la Zona 1 durante el 2020, con el objetivo principal de determinar el nivel de conocimiento y uso del deporte iniciado por el entrenador.

### **B.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El arte marcial del taekwondo, que tiene sus raíces en Corea, apareció por primera vez como ejercicio de entrenamiento en los Juegos Olímpicos de Seúl de 1988. Demuestra un conjunto de métodos y técnicas diseñados para la autodefensa y el contraataque, sirviendo como medio de defensa personal. Diferentes clubes de Quito tienen un alto nivel de aceptación de la comunidad por esta organización, que acoge a participantes de todas las edades, especifica las reglas a seguir, incluye calentamiento antes de que se comience la práctica, se hacen varias rutinas dependiendo el ejercicio y el tiempo que ya se ha realizado la preparación adecuada (Sánchez, 2018).

La problemática central del estudio se basa en el desconocimiento de las actividades recreativas que se pueden realizar antes de un entrenamiento de artes marciales y todas sus derivaciones en el ámbito deportivo, con el propósito de que los deportistas se encuentren motivados e incentivados a practicar la disciplina, enfocando sus capacidades en el perfeccionamiento de las técnicas del poomsae.

Este arte marcial llegó por primera vez a nuestra nación en 1969 y rápidamente ganó popularidad. Así, se llevó a cabo el quinto Campeonato del Mundo de Taekwondo se llevó a cabo en la ciudad de Guayaquil entre el 24 al 27 de febrero de 1982, y fue organizada por la Federación Mundial de Taekwondo como uno de los eventos más importantes de su calendario internacional. Por ello, se convirtió en una de las artes marciales más populares en nuestro país, y con el tiempo surgieron otro tipo de competiciones como el POOMSÆ. Sin embargo, rara vez recibe la atención que merece y carece del conocimiento para enseñarlo, lo que constituye uno de los mayores problemas que dificultan la educación en nuestro entorno (Durán, 2016).

## **B.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Es factible analizar la importancia acerca de la experiencia sistematizadora en la enseñanza básica de la técnica de poomsae en la iniciación deportiva?

## **B.6. OBJETIVOS**

### **B.6.1. Objetivo general**

Analizar la importancia acerca de la experiencia sistematizadora en la enseñanza básica de la técnica de poomsae dentro de las artes marciales y su importancia en la iniciación deportiva por medio de una propuesta de actividades recreativas en el club Baekjul ubicado en el sector de Calderón.

### **B.6.2. Objetivos específicos**

- Identificar los beneficios de las actividades recreativas en la práctica de Poomsae para mejorar la condición técnica de los practicantes de Taekwondo.
- Determinar el nivel de desconocimiento mediante la implementación de una encuesta hacia entrenadores de diferentes clubes.
- Proponer la práctica del poomsae mediante socializaciones en los diferentes clubes de Quito.

## **B.7. JUSTIFICACIÓN**

Poomsae es la esencia del taekwondo, pero no todos están de acuerdo con esto porque algunos entrenadores eligen no realizar un Tae Guk durante los seminarios o cursos, limitándose en decir que son combatientes negándose a realizarlo, dando poca importancia a esta modalidad. A través de esta investigación se busca fomentar, popularizar la práctica de poomsae como doctrina en el aprendizaje, además de la incorporación de nuevas técnicas derivadas del taekwondo de esta manera se aplicará en los entrenamientos.

Cabe recalcar que la presente investigación concientiza la incorporación de una metodología bibliográfica, basando su análisis en el acople de estudios sustanciales con similitudes en la contextualización de la información, dicho de otra manera, se busca un enfoque centrado en el tema principal de estudio, enfocando el análisis en la comprensión individual y colectiva, entre el auto y los futuros lectores del presente escrito.

## CAPÍTULO I

### **B.8. MARCO TEÓRICO**

#### **B.8.1. Sistematización**

Se ha considerado la sistematización de experiencias como método de investigación para implementar en los deportistas la propuesta de actividades recreativas que les motiven a practicar constantemente el poomsae.

Se considera a la sistematización como un método que ayuda a rehacer nuevas ideas en base a las experiencias que se han tenido durante un periodo de tiempo, por lo cual se puede interpretar los hechos comprendiendo con mayor facilidad, de esta manera obtener conocimientos claros que puedan ser sustentados y transmitidos con otras experiencias fortaleciendo lo aprendido durante la práctica. (Unday, 2017, p. 2)

#### **B.8.2. Historia del taekwondo**

Es un arte marcial que se dio a conocer como defensa personal llamada “Subak” es el arte marcial más clásico de Corea. Este deporte nos ayuda a desarrollar el cuerpo y a su vez la mente permitiendo que las personas que lo practican tengan sus habilidades bien desarrolladas, generalmente el taekwondo es ahora conocido internacionalmente debido a que se practica de forma constante en los juegos olímpicos.

La importancia del Taekwondo ha estado ahí desde sus inicios: Tae - patada Kwon - puño Do - camino, que significa el arte de la defensa personal con piernas y brazos sin armas, el deporte mejora las capacidades físicas y mentales porque tiene el potencial de igualar o incluso superar a otros. actividad física. Taekwondo, una de las artes marciales, es conocida por su variedad de patadas de combate y es conocida como el arte marcial más efectivo del mundo.

### **B.8.3. Inicios del Taekwondo en Ecuador**

Según Mendoza (2016) La Federación Mundial de Taekwondo es la organización que reconoce oficialmente la práctica y enseñanza del Taekwondo en nuestro país. BOOM JAE, LEE lo hizo en 1973. Desde entonces, el formador ha podido dirigir delegaciones a prestigiosos eventos internacionales, seminarios y cursos informativos de DAN Kukkiwon. Pero su mayor logro fue ganar su quinto título mundial. Bum Jae Lee, ciudadano coreano, llegó a Guayaquil en 1969 y trabajaba en la Embajada de Corea como ayudante comercial. Ese mismo año, el Maestro Zhang, también nuevo en Guayaquil, viajó a Quito y comenzaron a compartir sus conocimientos.

Como no había un lugar establecido para el evento en ese momento, todos lo hicieron en diferentes lugares. Debido a la dedicación de estos dos grandes entrenadores de diferentes escuelas coreanas de la época, se puede decir que estas dos grandes instituciones son las fundadoras del Taekwondo en el Ecuador.

### **B.8.4. Poomsae**

Poomsae es una combinación de técnicas defensivas naturales y complejas que representan una pelea imaginaria con uno o más oponentes con puñetazos y patadas. Esta técnica posee un desarrollo físico, mental y psicológico, por lo que conocerlas y practicarlas regularmente fortalece todo nuestro cuerpo, por otro lado, los nervios, pues permite que ambos hemisferios trabajen en el cerebro, activando así aquellos que no usamos. a menudo. en el área (Iñiguez, 2016).

De las cuales se destacan tres características principales como:

- Cada línea del Poomsae se compone de varios movimientos con dinámicas delante y detrás.
- La simetría izquierda y derecha para cada forma debe ser igual.
- Desarrolle su enfoque y disciplina.

- Fomenta el respeto y la disciplina.
- Ofrece seguridad en sí mismo, que se reflejan en la vida diaria.
- Aumenta la resistencia de su corazón.

**Figura 1.**

*Poomsae*



Fuente: (Pulles, 2021)

Poomsae es un buen deporte para participar porque promueve la aptitud física, ayuda en el desarrollo holístico de niños, adolescentes. Se debe tener en cuenta que para contar con todas las ventajas que ofrece el Poomsae, se debe practicar de forma constante, cuidadosa y pacientemente con el fin de mejorar el rendimiento físico en cualquier tipo de actividad deportiva planificada.

Los ejercicios de Poomsae son aptos para personas de todos los géneros y edades, ya que tienen grandes beneficios para el cuerpo y el espíritu; por lo tanto, se puede decir que cualquier movimiento se basa principalmente en la regulación de la respiración, en la forma física, y combina suavidad con velocidad, hacer los ajustes adecuados a las técnicas para flexibilizar las articulaciones de todo el cuerpo humano para tener un equilibrio físico (Iñiguez, 2016).

#### **B.8.4.1. Beneficios en la práctica del Poomsae**

Es importante conocer cuáles son los beneficios que nos trae la práctica del poomsae, el cual este sujeto a movimientos elementales para el taekwondo debido a que dentro de estos existen una variedad de técnicas tanto complejas como básicas, la práctica continua de estos movimientos ayuda a un aprendizaje físico. Entre los beneficios que más aportan en el desarrollo de los niños por medio de la práctica del poomsae tenemos:

- Incremento de la flexibilidad.
- Estimula la concentración
- Mejora la concentración y los reflejos
- Desarrollan, perfeccionan la coordinación, equilibrio, control de la respiración a su vez el ritmo, estas habilidades son esenciales en la práctica del poomsae.
- Incrementa el conocimiento del cuerpo, dicho de otra manera, aumenta las habilidades, la confianza de los niños para realizar cualquier actividad.

#### **B.8.4.2. Tipos de poomsae**

Según (Mendoza S. D., 2016) Durante la práctica del poomsae podemos encontrar diversos poomsae, ya sean de alta dificultad como de dificultad simple, normalmente está clasificado en dos grupos que son: poomsae Taeguk y los poomsae superiores, durante la presente investigación nos centraremos en los Taeguk los cuales son de fácil ejecución, siendo los más básicos, para la técnica de poomsae en la iniciación deportiva.

**Tabla 1.***Poomsae taeguk*

<b>Taeguk Il Yang</b> : luz o cielo (1ra Forma) -	Es el inicio del universo
<b>Taeguk I Yang</b> : Alegría (2da Forma)	La ternura externa con fuerza en su interior
<b>Taeguk Sam Yang</b> : fuego y sol (3ra Forma)	La luz y el ardor, con una llama
<b>Taeguk Sa Yang</b> : Temor (4ta Forma)	Postura con sublimidad y dignidad
<b>Taeguk O Yang</b> : Viento (5ta Forma)	Se conoce como un cambio firme como el viento.
<b>Taeguk Yup Yang</b> : Agua (6ta Forma)	Es crucial que los movimientos sean fluidos y adaptables porque el agua se mueve suavemente.
<b>Taeguk Chil Yang</b> : Cumbre y montaña (7ma Forma)	Es una pausa que sucede con gran energía en cada movimiento.
<b>Taeguk Pal Yang</b> : Origen de la vida (8va Forma)	Tierra es la base del desarrollo de los seres del universo.

**Fuente:** (Pilco,2023)

#### **B.8.4.3. Características físicas de la práctica de Poomsae**

El Poomsae ayudara a sus practicantes a mantener una buena condición física, a la par de mejorar considerablemente su capacidad para concentrarse y percibir su entorno. Todo esto aunado al hecho de que esta genera una gran disciplina, dado que más que una actividad física a

realizar estas se vuelven un estilo de vida. Las principales características físicas que los practicantes de Poomsae desarrollan son:

- Energía cinética
- Movimientos de manera rápida y con gran determinación
- Capacidad de mover todos los músculos, ligamentos y articulaciones del cuerpo.
- Visión periférica
- Comprender la mecánica y la técnica de los movimientos corporales.

**Figura 2.**

*Características físicas*



**Fuente:** (Villalba, 2016)

Todas estas siendo características esenciales dentro del bienestar físico de cualquier persona, dado que la condición física de una persona está fuertemente asociada con el rendimiento y eficacia que esta posee al momento de realizar cualquier tipo de actividad cotidiana dentro de su día a día. Siendo fundamental el desarrollar características que no solo mejoren el aspecto y condición física, sino que también aporten a la mejora mental y emocional de un individuo.

### B.8.4.3.1 Flexibilidad

La capacidad de adaptar el método de ejecución de uno a través de una variedad de contextos se conoce como flexibilidad. La medida en que el atleta puede utilizar completamente este rango de movimiento anatómico determina la fuerza de sus músculos, que son articulaciones, ligamentos, tendones y músculos alargados.

Según Villalba (2016), esta se clasifica en:

- **Flexibilidad pasiva.** - Esta es la máxima flexibilidad de las articulaciones que se puede lograr con la ayuda de un compañero tanto como de una máquina. Al cambiar este tipo de flexibilidad se logra saber el grado de estiramiento muscular, lo que indica el rango de movimiento.
- **Flexibilidad activa-pasiva.** - La flexibilidad es la primera habilidad que se aprende en el entrenamiento y se puede practicar una o dos veces al día. Es importante enseñar a los atletas a hacer ejercicios de estiramiento por su cuenta. Se indican ejercicios de flexibilidad al principio o al final del de un entrenamiento, seguidos de un calentamiento conestiramiento.

### Figura 3.

*Flexibilidad*



**Fuente:** (Durán, 2016)

En base a lo mencionado anteriormente, se puede determinar que la flexibilidad es aquella capacidad que cualquier persona puede desarrollar mediante la debida práctica de ejercicios concretos. Esta sirve principalmente para mejorar la movilidad de distintas articulaciones y partes del cuerpo, permitiendo que aquellas personas más familiarizadas con estas, puedan realizar actividades que a simple vista puedan parecer difíciles o dañinas con suma facilidad.

#### **B.8.4.3.2. Capacidades coordinativas especiales asociadas al Poomsae**

Para Totaliza, (2021), las capacidades coordinativas especiales son aquellas capacidades de predominio neuro-muscular, las cuales se encuentran en el aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos técnicos y acciones eficaces, que permiten el total dominio/control de una amplia amalgama de técnicas destinadas al control físico y mental.

Las principales capacidades coordinativas son:

- El acoplamiento. -Sirve para entrelazar y garantizar armónicamente las distintas series de movimientos entre sí, siendo una capacidad ampliamente relacionada con la capacidad que posee un individuo para adaptarse ante ciertas circunstancias adversas.
- La diferenciación. - Permite percibir desde los cambios de ambiente más sutiles, hasta las menos sutiles, generando que el individuo este constantemente al pendiente del entorno que le rodea.
- La calma. - Ayuda a mantener la calma y poder tomar decisiones asertivas, durante situaciones de pánico, generando en los individuos un temple de acero.

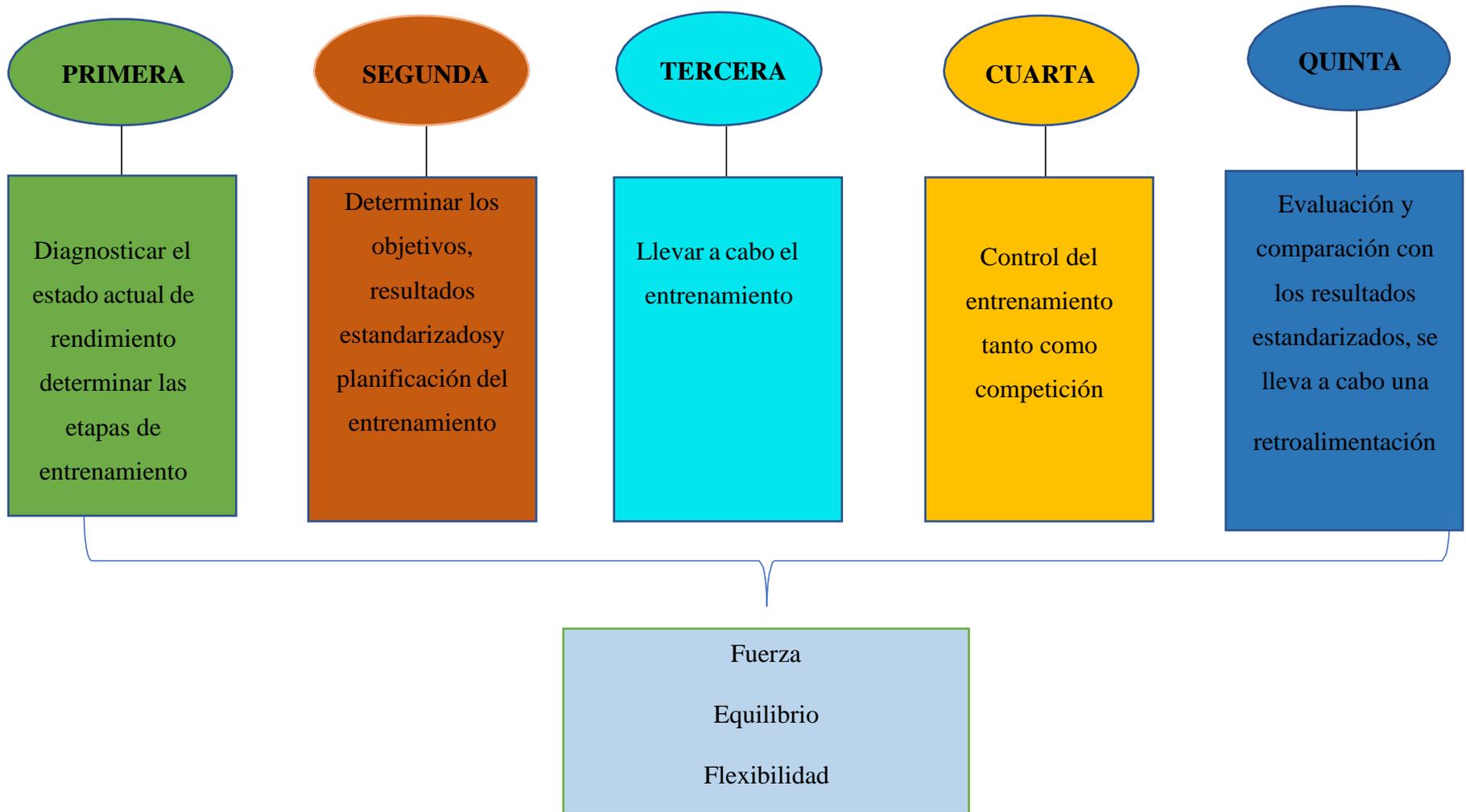
**Figura 4.***Capacidades coordinativas especiales*

**Fuente:** (Toaliza, 2021)

Las capacidades coordinativas especiales asociadas al poomsae, pueden llegar a ser consideradas como indispensables dentro del rendimiento deportivo de la amplia mayoría de personas que están empezando por el proceso de iniciación deportiva de un deporte que implique cierto grado de contacto físico, a la par de una gran demanda energética. Siendo que las capacidades asociadas al poomsae permiten que las personas que las practiquen puedan realizar movimientos con ejecuciones precisas, eficientes los cuales les permitan ahorrar energía y mantener mayor control de sus rivales.

**Figura 5.**

*Fases del entrenamiento*



En base a la tabla presentada anteriormente se pudo concluir que, existen 5 fases de entrenamiento que comprenden entre si características como fuerza, equilibrio y flexibilidad. Además, esta tabla nos permite detallar de forma clara los resultados esperados en las distintas fases de comprensión, siendo que la primera fase repercute hacia diagnosticar el estado actual de rendimiento, la última fase corrobora datos del primer análisis y a su vez mejora la retroalimentación del usuario para otorgarle ciertos resultados estandarizados que se pueden comparar con anteriores prácticas.

### **B.8.5. Aprendizaje motor**

Se describe como una colección de procesos internos provocados por la repetición y la experiencia que dan como resultado modificaciones comparativamente duraderas en la capacidad de generar actividad motora usando habilidades particulares.

El aprendizaje motor se centra en el desarrollo de las capacidades coordinativas, condicionales y los modos de conducta. “el aprendizaje motor es la adquisición, adaptación y conservación de las destrezas motoras”, es necesario que el entrenamiento deportivo, no sea comprendido solo como captación, sino como constante perfeccionamiento de un movimiento (Suárez & Hernández, 2007).

### **B.8.6. Ejercicio físico**

El ejercicio es una contracción voluntaria de los músculos que consume energía adicional a la que el cuerpo necesita para mantener la actividad básica.

Es un ejercicio físico, un conjunto de actividades de movimiento de los músculos y el esqueleto. En general, se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene el estado físico, la salud y el bienestar de una persona. Lo cual se ejecutan por varias razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades deportivas, mantiene un buen estado físico, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser juntadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, y la flexibilidad (Cintra & Balboa, 2015)

### **B.8.7. Desarrollo de cualidades físicas**

Para mejorar el rendimiento físico, uno debe concentrarse en desarrollar una variedad de habilidades. La capacidad física o aptitud es el componente fundamental de la aptitud física, por lo que es el componente fundamental del deporte y el rendimiento atlético.

Las capacidades físicas ocupan un lugar sumamente importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, señalando la condición física del individuo. Por consecuencia, toda persona requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas Carrillo et ál. (2020).

### **B.8.8. Actividad deportiva**

Es un conjunto de actividades que involucran la práctica disciplinada de actividad física, con el objetivo de lograr una meta o superar a un rival en un concurso regido por reglas predeterminadas.

La actividad física deportiva ordena un eje primordial para el desarrollo de los niños y adolescentes tanto en la escuela como en su vida social, por ello se debe considerar en futuras investigaciones, el impacto de este tipo de actividades en el rendimiento escolar, las relaciones sociales y otros aspectos que se consideren de interés (Rodríguez, Rodríguez, Iván, Arias, & Paredes, 2020).

### **B.8.9. Iniciación deportiva**

Por ello, ponemos en práctica todos los ámbitos para favorecer la preparación individual: motriz, social, emocional y cognitiva. Asimismo durante esta fase formativa se debe esclarecer una cadena para desarrollar una serie de indicadores para los aspectos funcionales del deporte durante esta etapa de desarrollo, que inevitablemente debe comenzar con un examen exhaustivo de los métodos de enseñanza y la aplicación de herramientas específicas para el avance de la educación deportiva: (Pulles, 2021).

- Opcionalidad y especialización.
- Orientación y adaptación.
- Emancipación y autonomía.
- Aplicación motora.
- Medio educativo.
- Medio recreativo.
- Medio competitivo.

El proceso de iniciación deportiva comienza con la teoría antes de ser llevada a la práctica. Debido a que el adelantar los procesos puede llevar al fracaso, puesto que los niños puesto que los niños no tienen la madurez motriz suficiente ni destreza deportiva alguna. Por otro lado dejar de lado la I.D puede ser perjudicial para la evolución de facultades (Loza, 2016).

El comenzar el proceso de iniciación deportiva de manera teórica ayuda a que aquellas personas que quieran comenzar a realizar actividades físicas puedan comprender de una manera totalmente teórica y empírica, el tipo de actividades que realizaran, y el cómo estas afectan de manera positiva a su organismo, para luego poder ponerlas en práctica con mayor solvencia.

### **Figura 6.**

#### *Iniciación deportiva*



**Fuente:** (Cabascango, 2015)

Toda persona que quiera empezar a realizar cualquier tipo de actividad deportiva de manera seria o como pasatiempo (independientemente de su edad), necesita pasar por un previo proceso de capacitación deportiva, el cual tomara en cuenta todas las cualidades y aptitudes físicas que este posea, para que de esta manera la educación deportiva que este reciba, este totalmente orientada en el cuidado y mejoramiento de sus capacidades físicas y deportivas.

### **B.8.10. Factores que intervienen en la iniciación deportiva**

#### **B.8.10.1. El sujeto**

Según Iñiguez (2016), para regular la cantidad de deporte con la que se iniciará es necesario tener en cuenta ciertas características, tanto si la materia que se imparte es un niño como si es un adulto. Es importante pensar en algunos de estos rasgos:

- Las condiciones físicas básicas, del individuo.
- El ciclo de Vida en el que se encuentra el individuo, es decir la etapa de crecimiento.
- Personalidad, comportamiento de la persona.
- Motivar la práctica del deporte por medio de mini campeonatos que atraigan a los niños.
- Capacidad de entendimiento.
- Condiciones de salud física, mental y social.

#### **Figura 7.**

*El sujeto*



**Fuente:** (Iñiguez, 2016)

Dentro de la iniciación deportiva uno de los factores más importantes a tener en cuenta, es la persona o sujeto la cual quiere emprender su vida deportiva. Puesto que cada proceso de iniciación deportiva se realiza con la finalidad de corroborar que dicha persona posea una condición física y conocimientos necesarios del deporte que esta piensa practicar, siendo que la duración de este proceso suele variar dependiendo de la persona, en gran parte debido a que tienen un punto de partida distinto (condición física, condicionamientos psicológicos, etc.)

### **B.8.10.2. El deporte**

Después de comenzar a practicar deportes multilaterales, una persona debe considerar el deporte de su elección, considerar lo que ha aprendido, considerar las opiniones de entrenadores, familiares y amigos, pero siempre respetar sus decisiones de acuerdo con sus prioridades (Cisneros, 2019).

La selección del deporte a practicar, es algo que influye directamente en el tiempo estimado de la iniciación deportiva, dado que no es lo mismo para el cuerpo humano querer empezar a practicar un deporte de bajo o medio impacto como: golf, yoga o tenis de mesa. A practicar uno de alto impacto como: ciclismo, senderismo y boxeo. Puesto que mientras más exigente/demandante sea el deporte a practicar, mayores serán las condiciones que una persona debe cumplir.

### **Figura 8.**

*El deporte*



**Fuente:** (Usiña, 2016)

La calidad del movimiento, la estructura, la dinámica pueden ser un factor importante y, dependiendo de ellos, será más adecuado para otro estilo de movimiento. Si una persona tiene las habilidades necesarias para un deporte, tiene mayores posibilidades de éxito en ese deporte (Cabascango, 2015).

Al momento de querer empezar a practicar un deporte, se deben tener en cuenta cuanta relevancia tendrá este dentro de la vida de aquella persona que lo practique. Dependiendo de este factor, dicha persona podrá determinar con cuanta frecuencia e intensidad, esta practicará el deporte que haya elegido anteriormente.

### **B.8.10.3. El contexto**

Las actividades realizadas en un entorno educativo como una escuela son diferentes de las actividades realizadas en un entorno competitivo como un club deportivo o de ocio, que están diseñadas para ser pasatiempos activos. La duración de la lección es diferente, y las características del desarrollo de la información deportiva también son diferentes (Usiña, 2016).

El ambiente donde se practique una actividad deportiva puede incurrir directamente en la visión/perspectiva y desempeño de aquellas personas interesadas en practicar tal deporte, ya que, un ambiente con una alta exigencia deportiva solo generara un mayor estrés y cansancio físico en sus practicantes, a diferencia de un ambiente con nula exigencia deportiva o competitividad en el cual el cansancio o fatiga tiende a ser mínimo.

### **Figura 9.**

*El contexto*



**Fuente:** (Cabascango, 2015)

El entorno también puede tener un impacto significativo en un individuo porque ser miembro de una familia que tiene atletas profesionales como miembros es diferente de ser miembro de una familia que no está interesada en participar en deportes (Cabascango, 2015).

Dependiendo del contexto físico y social en el cual se encuentre una persona que planea ponerse a practicar un deporte, la iniciación deportiva de esta presentara distintas variantes, puesto que no es lo mismo empezar a hacer cualquier deporte para alguien con una previa buena condición física y los requerimientos económicos necesarios para adquirir cualquier tipo de componente que le permita mejorar su desempeño, que para alguien carente de condición física y recursos económicos.

## **B.9. MARCO CONCEPTUAL**

- **Kesok:** en taekwondo, voz del árbitro para indicar.
- **Entrenamiento:** El entrenamiento es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades.
- **Poomsae:** también conocida como “Pumse”, tiene el significado de forma representan la unión.
- **Taekwondo:** es un término que procede del coreano y que hace referencia a un arte marcial del mismo origen. Este deporte combina técnicas del kung fu, el karate-do y otras disciplinas más antiguas.
- **Sistematización:** es una interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso, los factores que han intervenido en él, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo.
- **Federación Internacional de Taekwondo (ITF):** es la Organización Mundial encargada de regular, difundir y gobernar al Taekwondo de conformidad con los principios, conceptos técnicos y patrones establecidos por su Fundador, el Gran Maestro y General Choi Hong Hi.
- **Artes Marciales (ATA):** anteriormente conocida como Asociación Americana de Taekwondo es una organización deportiva que fue fundada en Omaha, Nebraska en 1969 por Haeng Ung Lee .

## B.10. MARCO INSTITUCIONAL

Av. 9 de agosto y Av. Cacha O-122 Calderón, Quito - Ecuador



### MISIÓN

Promover el desarrollo integral del individuo como deportista, artista marcial y ser humano, volcar positivamente la actitud mediante el fortalecimiento de la autoestima, trabajo en equipo y liderazgo.

### VISIÓN

Ser conocido a nivel provincial, nacional e internacional como semillero de campeones de alto rendimiento, bajo la disciplina marcial de Taekwondo WTF.

### HISTORIA CLUB BAEKJUL BG

Este club Baekjul BG fue creado alrededor del año 2015 por el entrenador Jorge Proaño a lo largo de su trayectoria ha llevado a chicos y niños a conformar parte de la Federación Ecuatoriana de Pichincha, en cada competencia han logrado obtener grandes logros, dentro y fuera de la ciudad actualmente tiene 4 horarios de atención uno en la mañana y tres horarios en la tarde, estos horarios conforman un total de aproximadamente 50 alumnos y tres entrenadores cabe recalcar que cada horario está dividido según edades.

**Los principios establecidos:** ética, disciplina, valor, carácter, espíritu, y sobre todo la humildad.

**Reglamentos en el club:** la responsabilidad, puntualidad, organización, ser solidarios entre todos

## **CAPÍTULO II**

### **B.11. MARCO METODOLÓGICO**

Esta investigación se define como un proceso metódico, sistemático, objetivo y estructurado que pretende dar respuesta a una serie de interrogantes, teorías y supuestos que surgen sobre un tema determinado. El trabajo tiene como propósito principal analizar la “Sistematización de la experiencia de entrenamiento de técnicas básicas de poomsae en el inicio de la práctica deportiva”, para ello es importante generar conocimiento con cambio nuevas ideas, brindando soluciones inmediatas a problemas cotidianos basados en las observaciones del investigador.

#### **B.11.1. TIPOS DE INVESTIGACIÓN UTILIZADA**

##### **B.11.1.1. Investigación descriptiva**

Las características de la población objeto de estudio se determinan mediante una investigación descriptiva. En lugar de describir las causas del fenómeno, el método se enfoca en brindar respuestas a las preguntas sin respuesta. el movimiento se inicia mediante una matriz de autoaprendizaje basada en la técnica POOMSAE.

##### **B.11.1.2. Investigación bibliográfica**

Cualquier tarea que involucre la recopilación de datos de sitios web confiables de búsqueda de información se considera investigación bibliográfica. Además de fuentes más convencionales como libros, revistas, periódicos e informes, pueden incluir medios electrónicos como grabaciones de audio y video, películas y otras formas de medios electrónicos. Además, pueden consistir en los sitios web y otros recursos en línea que se utilizan con mayor frecuencia para reforzar los conocimientos previos.

### B.11.1.3. Investigación de campo

Debido a que el investigador participó en las actividades sugeridas mientras realizaba la investigación, el término "investigación de campo" se usa para describir una colección de observaciones, entrevistas y análisis de partes interesadas. Por lo tanto, se considera como una técnica para recopilar datos. Habilidades cualitativas que están orientadas a observar, comprender e interactuar con las personas en sus entornos únicos.

### B.12. ACTORES CLAVES

<b>ENTRENADORES DE INICIACIÓN DEPORTIVA</b>	
Proaño Jorge	Club de Taekwondo Baekjul
Proaño Erick	
Proaño Johan	
Moreira Michael	Club de Taekwondo Borja Lions

### B.13. MÉTODOS

#### B.13.1. Método científico

El método científico es un enfoque de investigación que se utiliza principalmente para generar conocimiento científico. Usar la terminología correcta es crucial para abordar la sistemática científica con rigor y precisión. Esto debe basarse en evidencia fáctica y experiencia, seguir reglas lógicas, reflejar una ideología más sólida y originarse a partir de un método que no esté relacionado con la visión del mundo del investigador. Por otro lado, pretende mejorar el análisis de resultados, basando sus datos en investigaciones confiables y evidencia adecuada para comprender cómo funciona un tema en particular.

#### B.13.2. Método histórico

Los historiadores emplean métodos históricos cuando describen o reescriben eventos históricos. La metodología de la investigación histórica es un método analítico. Al investigar

cuestiones históricas, los hechos deben ser diseccionados en sus partes constituyentes para comprender su origen económico, social, político, religioso o etnográfico. Luego de este análisis, los hechos deben ser repetidos, reunidos e interpretados.

### **B.13.3. Método analítico sintético**

Este método combina los procesos mentales de funcionamiento inverso de análisis y síntesis. Todo se divide lógicamente en partes y características separadas, así como numerosas conexiones, características y componentes, durante el proceso de análisis. El método analítico, también conocido como método de análisis empírico, es una estructura para la investigación científica basada en el conocimiento de primera mano y el razonamiento empírico. Es la ciencia con la aplicación más amplia en las ciencias naturales y sociales.

### **B.13.4. Nivel o tipo de investigación**

La investigación se realizó en los niveles exploratorio, descriptivo e interpretativo; fue modificado para investigación de campo e incluyó las observaciones de los autores. Por otro lado, el propósito de la sección de descripción es identificar y abordar los problemas relacionados con el objetivo principal de la alienación parental.

## **B.13.5. POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **B.13.5.1. Muestra**

Para la presente investigación se tomará en cuenta a la totalidad de entrenadores de iniciación deportiva del club Baekjul incluido entrenadores de otros clubes de Quito, por lo tanto, este proceso se llevará a cabo con un total de 4 entrenadores.

De acuerdo a (Sampieri, 2017) la muestra es un subconjunto de la población relevante de la que se recopilarán los datos y, debido a que debe definirse y delimitarse con precisión, debe reflejar la población en su conjunto. El mismo se refiere a una colección de todos los casos que satisfacen criterios específicos.

La experiencia sistematizada de enseñanza de los fundamentos de la técnica del poomsae en el inicio del deporte se utilizará con una muestra intencional, debido a que la población es variable y por lo tanto la muestra es muy pequeña.

**Tabla 2.***Población y muestra*

<b>Población</b>	<b>Composición</b>	<b>Porcentaje</b>
Docentes de iniciación	4	100%
Deportiva		
Total	4	100%

**Fuente:** (Pilco,2023)

(Fernández, 2018) La palabra "población" significa un todo, un grupo o todo lo que se examina o muestrea. Una muestra es una porción o subconjunto de artículos en un conjunto previamente seleccionado para la prueba. Debido a que es demasiado grande y difícil estudiar todos los aspectos de la población, generalmente se selecciona una muestra de la población para la investigación.

## B.14. PRINCIPALES HALLAZGOS

### Actividades recreativas

#### Antes



En el Club de Taekwondo Baekjul no se practicaban actividades recreativas para mejorar las técnicas de poomsae generando un gran desinterés en jóvenes y niños.

#### Durante



El transcurso de la sistematización y la aplicación de diferentes actividades recreativas se logró llamar la atención de los niños a la práctica de poomsae y en los jóvenes la mejora notable de las técnicas del mismo a su vez mejorando en sus habilidades.

#### Después



Se noto los cambios físicos tanto como emocionales en niños, jóvenes y adultos. Los cuales actualmente tienen más dedicación al momento de realizar cualquier actividad propuesta sabiendo que tendrán grandes beneficios para mejorar sus técnicas.

<b>PROPUESTA DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA LA PRÁCTICA DEL POOMSAE</b>				
<b>NOMBRE DE ACTIVIDADES</b>	<b>DESARROLLO</b>	<b>BENEFICIOS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>FOTOGRAFÍAS</b>
<b>ATRAPAR LA PELOTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se escoge voluntariamente a dos participantes a los cuales se entregará una pelota.</li> <li>• De la misma manera la indicación es avanzar alrededor de la pelota en cuclillas dando pequeños saltos.</li> <li>• Al mando de la voz del entrenador el más ágil y rápido que llegue hacia la pelota será el ganador.</li> </ul>	<p>Por medio de este ejercicio se puede mejorar la agilidad, coordinación, equilibrio y la atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota</li> <li>• Tatami</li> </ul>	

<p><b>GLOBO ARRIBA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se busca un lugar amplio en el cual se pueda realizar la actividad.</li> <li>• Colocar en una parte superior el globo sujetado con la soga, el mismo que se debe encontrar a la altura de cada participante.</li> <li>• Se da las correspondientes indicaciones sobre las patadas que se va a realizar teniendo en cuenta la seguridad del niño o niña.</li> </ul>	<p>Ejercicio que ayuda en a mejorar el equilibrio y su flexibilidad por medio de la repetición</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globo</li> <li>• Soga pequeña</li> <li>• Espacio amplio</li> </ul>	
<p><b>ULA ULA AL PISO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe ubicar a los niños en un lugar en específico.</li> <li>• Frente a ellos se coloca un ula, ula, en el cual</li> </ul>	<p>Este ejercicio nos ayuda en la coordinación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ula Ula</li> <li>• Tatami</li> </ul>	

	<p>deberán mover sus pies y manos coordinándolos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deberán realizar un grito por cada movimiento que realicen.</li> </ul>	<p>motora y la liberación de energía por medio del grito</p>		
<p><b>CARRERA EN PAREJAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se deberá formar parejas que tengan el mismo o similar peso corporal.</li> <li>• Así mismo se dará la indicación de que una persona debe cargar a la otra y viceversa.</li> <li>• Se colocará un objeto en el centro del tatami, las parejas estarán ubicadas alrededor del mismo.</li> <li>• A continuación, la pareja que alcance el objeto será el ganador.</li> </ul>	<p>Esta actividad nos ayuda a la integración, socialización entre todos, fomentando la comunicación y un buen trato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tatami</li> <li>• Paleta de entrenamiento</li> </ul>	

<p style="text-align: center;"><b>TOPAR EL GLOBO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se buscará un espacio amplio y a cada niño se le entregará un globo.</li> <li>• Las indicaciones serán que los niños deben topar el globo con las partes que indique el entrenador en ese momento. Por ejemplo, se les da la instrucción de tocar el globo con la mano derecha, así sucesivamente, con la finalidad de elevar el globo lo más alto posible sin dejar caerlo.</li> </ul>	<p>Esta actividad nos permite trabajar la atención, concentración, desplazamientos, agilidad y Flexibilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globos</li> <li>• Espacio amplio</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>GLOBO CON PIE, RODILLA, MANO, CODO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada participante buscará un espacio adecuado y se les entregará un globo, el mismo que deberá</li> </ul>	<p>Mejorar su coordinación, flexibilidad, agilidad y sobre todo activar sus reflejos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio amplio</li> <li>• Globo</li> </ul>	

	<p>seguir la siguiente indicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con el globo deberá realizar tres movimientos alternados.</li> <li>• Por ejemplo, se debe colocar el globo en el pie, con una pequeña elevación subirle a la rodilla, de aquí subir a la mano y terminando en el codo.</li> </ul>			
<p><b>MANTENER EL GLOBO EN LA CABEZA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada deportista debe buscar un espacio adecuado para trabajar.</li> <li>• Así mismo se le entregara un globo el cual no debe dejarlo caer en ningún momento, ya que estará realizando elevaciones con su cabeza y a su vez</li> </ul>	<p>A través de esta actividad trabajamos coordinación, atención, flexibilidad y desplazamientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globo</li> <li>• Tatami</li> </ul>	

	<p>realizara diferentes desplazamientos alrededor del tatami.</p>			
<p><b>INTERCAMBIAR EL GLOBO ENTRE COMPAÑEROS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar un espacio adecuado, el mismo que le permita realizar la actividad con el globo.</li> <li>• Por medio del mando de voz del entrenador se deberá realizar diversos movimientos, al escuchar el silbato deberán intercambiar el globo con su compañero más cercano.</li> </ul>	<p>Nos permite mejorar la coordinación tanto como la atención, socialización y la agilidad en los ejercicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globo</li> <li>• Tatami</li> </ul>	

## MATRIZ DE OPERACIÓN DE VARIABLES

**Tabla 3.**

*Variable Independiente*

<b>Variable independiente</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>
Metodología de enseñanza del Tae Kwon Do	Evaluación del conocimiento metodológico de los profesores	Comprensión de los conceptos de método y planificación de la enseñanza y el aprendizaje, así como de las técnicas de enseñanza.	Observación Encuesta Entrevista	Cuestionario

**Fuente:** (Pilco,2023)

Una variable es una propiedad, rasgo o atributo observable que puede tomar una variedad de valores y puede medirse o cuantificarse en las encuestas 1, 2 o 3. Es una descripción exacta de las pautas y procesos que sigue un investigador para objetivar las variables en su investigación en base a datos recopilados de conocimientos científicos previos, así como de su propia experiencia, y debe poder cambiar al menos dos valores para ser nominado como tal.

**Tabla 4.**

*Variables Dependiente*

<b>Variable Dependiente</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>
Enseñanza de las técnicas básicas del poomsae	Proceso de ejecución de las técnicas básicas del Poomsae	Nivel de ejecución de las técnicas poomsae	Observación Encuesta Entrevista	Ficha de observación de las técnicas básicas del poomsae

**Fuente:** (Pilco,2023)

Estos dos elementos constituyen las variables centrales del método científico. Sin embargo, existen otros factores que inciden en esta causalidad, aumentándola, invirtiéndola y posiblemente estimulándola. El término "variables de intervención" se refiere a éstas. Ocurren simplemente porque estos dos factores (causales), junto con muchos otros factores ambientales, juegan un papel en la evolución del universo en nuestra realidad. Algunas de estas variables tienen un mayor o menor impacto en las conexiones causales particulares que podemos seleccionar y las variables que queremos investigar.

## **ENCUESTA**

Es el procedimiento de la investigación en la cual se puede recopilar información mediante un cuestionario diseñado sin necesidad de modificar el entorno donde se recoge la información.

(Ocampo, 2020) En la investigación en ciencias sociales, el método de encuesta aleatoria es el más utilizado. A menudo se usa en una variedad de estudios de métodos cuantitativos o mixtos, e incluso se puede usar como complemento de los estudios de métodos cualitativos. Se utiliza para recopilar información sobre diversas características de las personas.

### **ENCUESTA A ENTRENADORES**

Análisis e interpretación de resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores de poomsae en la iniciación deportiva

1. ¿Considera Ud. que es necesario enseñar las técnicas de poomsae mediante juegos en la iniciación deportiva?  
**SI                    NO**
  
2. ¿Cree Ud. que la enseñanza de la técnica de poomsae es necesaria en la iniciación deportiva?  
**SI                    NO**
  
3. ¿Considera Ud. que la práctica constante de las técnicas principiantes de poomsae permite al deportista potenciar sus capacidades?  
**SI                    NO**
  
4. ¿La flexibilidad es necesaria en la técnica de poomsae en la iniciación deportiva?  
**SI                    NO**
  
5. ¿Emplea Ud. un manual de cómo desarrollar las técnicas principales del poomsae?  
**SI                    NO**
  
6. ¿Cree Ud. que sus deportistas tienen interés por los entrenamientos enfocados al perfeccionamiento de los movimientos básicos de poomsae?  
**SI                    NO**

## CAPÍTULO III

### B.15. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Análisis e interpretación de resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores de poomsae en la iniciación deportiva.

#### B.15.1. Pregunta 1

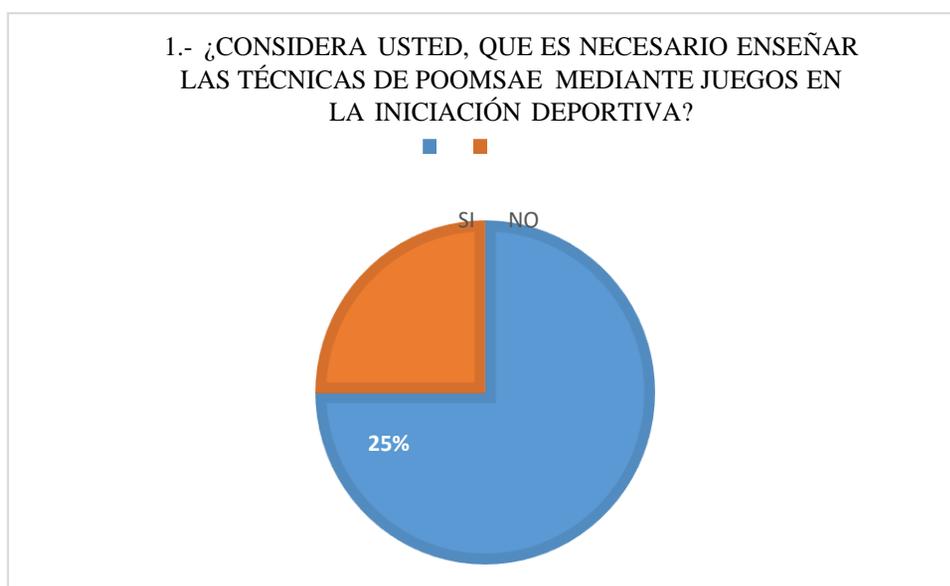
**Tabla 5.**

1.- *¿Considera usted, que es necesario enseñar las técnicas de poomsae mediante juegos en la iniciación deportiva?*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	75%
NO	1	25%
TOTAL	4	100%

**Fuente:** (Pilco,2023)

**Ilustración 1.**



**Fuente:** (Pilco,2023)

### B.15.1.1. Análisis de datos

El 75% de los encuestados contestan que, si es necesaria la enseñanza de la técnica de poomsae en la iniciación deportiva por medio de juegos mientras que el 25% contesta que no es necesario enseñar la técnica de poomsae a través de juegos.

### B.15.1.2. Interpretación de resultados

La mayoría de los entrenadores da a conocer que en la iniciación deportiva en el poomsae es necesario enseñar a los deportistas por medio de juegos, dando iniciativa a los deportistas a practicar esta modalidad dentro del taekwondo.

### B.15.2. Pregunta 2

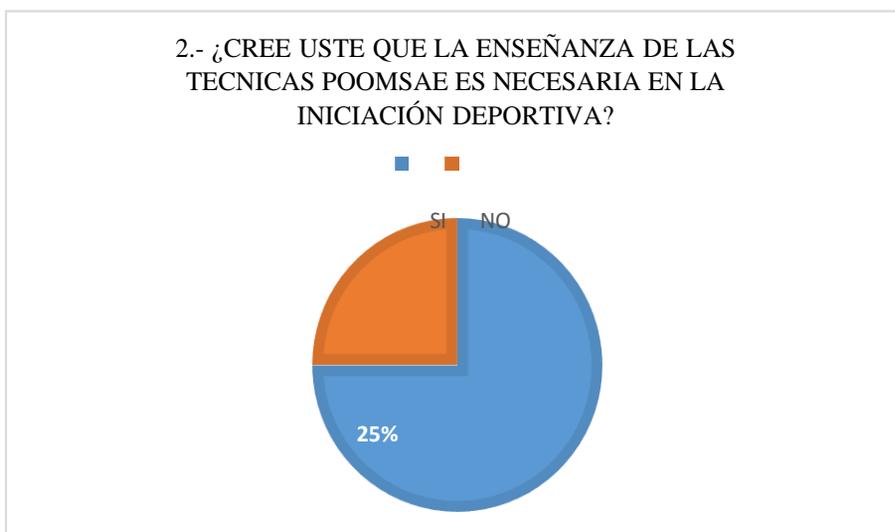
**Tabla 6.**

2.- *¿Cree usted que la enseñanza de las técnicas de poomsae es necesaria en la iniciación deportiva?*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	75%
NO	1	25%
TOTAL	04	100%

**Fuente:** (Pilco,2023)

## Ilustración 2.



**Fuente:** (Pilco,2023)

### B.15.2.1. Análisis de datos

El 75% de los encuestados dijo que los poomsas deberían enseñarse en la gimnasia introductoria, mientras que el 25% dijo que no.

### B.15.2.2. Interpretación de resultados

La mayoría de los entrenadores da a conocer que si aplican la enseñanza de la técnica de poomsae en los deportistas que van iniciando en este deporte.

### B.15.3. Pregunta 3

#### *Tabla 7.*

3.- *¿Considera usted que la práctica de las técnicas de poomsae permite al deportista potenciar sus capacidades?*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	04	100%

**Fuente:** (Pilco,2023)

### Ilustración 3.



**Fuente:** (Pilco,2023)

#### B.15.3.1. Análisis de datos

El 100% de los encuestados manifiestan que la repetición de las técnicas principales ayuda a potenciar sus capacidades, mejorando el rendimiento deportivo en sus deportistas.

#### B.15.3.2. Interpretación de resultados

La mayoría de entrenadores señalan que la repetición de las técnicas principales, si ayuda en sus capacidades y mejora el rendimiento deportivo.

#### B.15.4. Pregunta 4

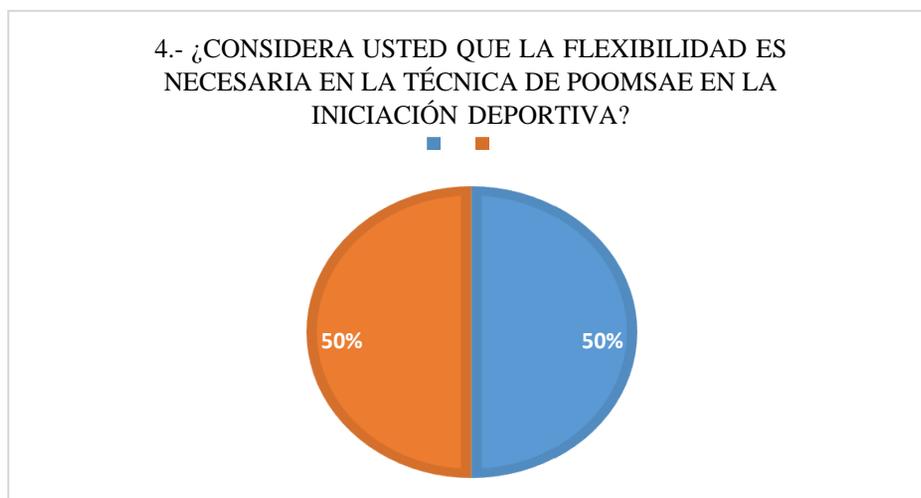
##### Tabla 8.

4.- *¿Considera usted que la flexibilidad es necesaria en la técnica de poomsae en la iniciación deportiva?*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	50%
NO	2	50%
TOTAL	04	100%

**Fuente:** (Pilco,2023)

#### **Ilustración 4.**



**Fuente:** (Pilco,2023)

#### **B.15.4.1. Análisis de datos**

El 50% de los encuestados manifiestan que la flexibilidad no es necesaria en los deportistas al momento de aplicar las técnicas de poomsae en la iniciación deportiva mientras que el otro 50% dice que si es necesaria la flexibilidad en la técnica de poomsae en iniciación deportiva.

#### **B.15.4.2. Interpretación de datos**

La mitad de los entrenadores señalan que la flexibilidad es importante en la iniciación deportiva para la práctica de poomsae.

### B.15.5. Pregunta 5

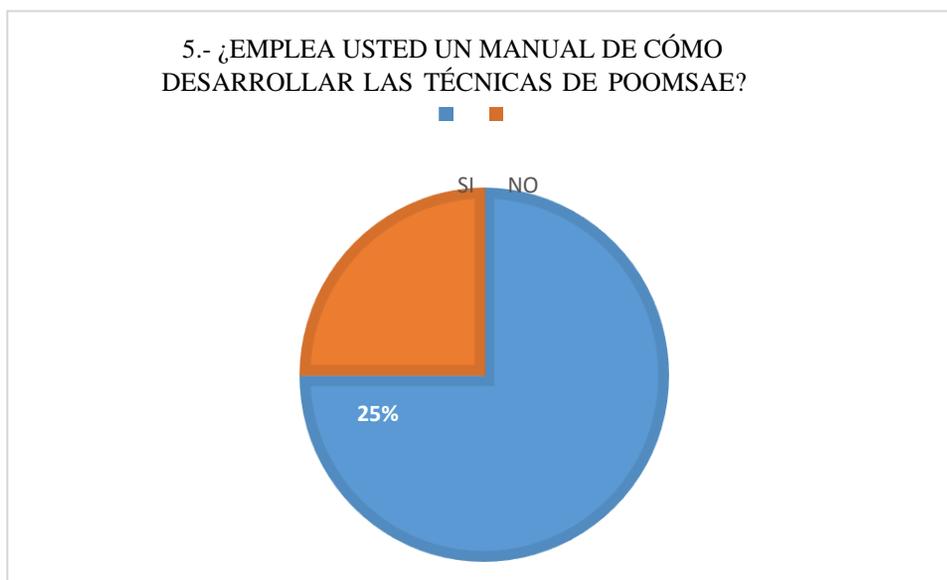
**Tabla 9.**

5.- *¿Emplea usted un manual de cómo desarrollar las técnicas de poomsae?*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	75%
NO	1	25%
TOTAL	04	100%

**Fuente:** (Pilco,2023)

**Ilustración 5.**



**Fuente:** (Pilco,2023)

#### B.15.5.1. Análisis de datos

El 75 % respondió que, si usaba un manual de técnicas básicas de poomsae en su entrenamiento, el 25 % confirmó que no usaba un manual.

### B.15.5.2. Interpretación de resultados

La mayoría de los encuestados dijeron que, si usaron un manual sobre cómo desarrollar la técnica Poomsae en su entrenamiento, podemos decir que han aprendido la técnica, pero también hubo quienes no aprendieron la técnica Poomsae.

### B.15.6. Pregunta 6

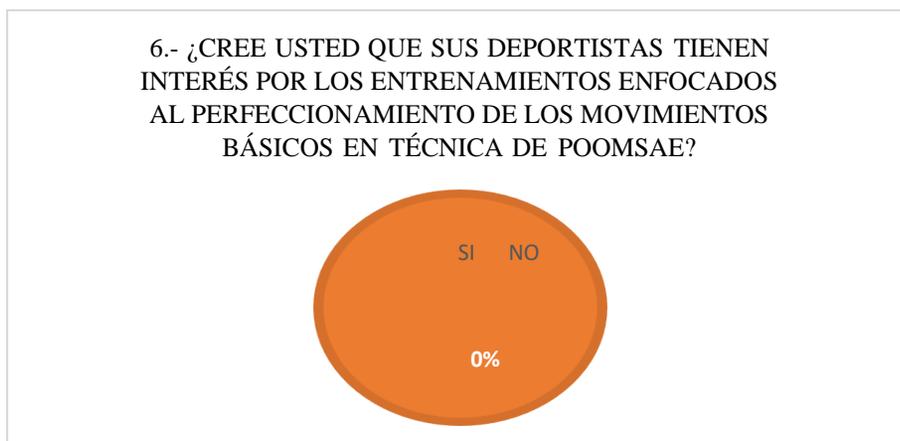
**Tabla 10.**

6.- ¿Cree usted que sus deportistas tienen interés por los entrenamientos enfocados al perfeccionamiento de los movimientos básicos en técnica de poomsae?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	4	100%
TOTAL	04	100%

**Fuente:** (Pilco,2023)

### Ilustración 6.



### B.15.6.1. Análisis de datos

El 100% de los encuestados afirmó que los atletas no están interesados en entrenamientos destinados a mejorar los movimientos del poomsae.

**B.15.6.2. Interpretación de resultados**

En su totalidad los entrenadores dan a conocer que el desinterés de perfeccionar los movimientos de poomsae viene de los deportistas que practican taekwondo dando a conocer que su interés son los combates.

### **B.16. CONCLUSIONES**

- Cabe recalcar que en nuestro país no existe un método estructurado de enseñanza del poomsae y se pone más énfasis en lograr resultados generales que en un correcto entrenamiento en el modelo de poomsae de Taekwondo. Como resultado, existe confusión sobre las enseñanzas recomendadas por la Federación Mundial de Taekwondo que no sean poomsae.
- En conclusión, el poomsae es una de las herramientas de acondicionamiento que proporciona beneficios físicos, mentales y técnicos a los ejercicios de taekwondo y es una parte importante del desarrollo completo del taekwondo.
- Por último, la propuesta recreativa beneficio de gran manera a los participantes ya que lograron divertirse, desarrollaron nuevas destrezas y descansaron de la rutina diaria mejorando sus capacidades físicas deportivas en las técnicas del poomsae.

### **B.17. RECOMENDACIONES**

- Crear una propuesta individual por cada uno de los entrenadores para las prácticas de poomsae para evitar el aburrimiento llegando a crear desinterés en los niños y jóvenes que inician un deporte de contacto.
- Practicar el poomsae debería ser habitual, ya que no solo es un método de mejora en los combates más bien la práctica ayuda en la salud mental tanto como en el desarrollo del niño.
- Entrenar poomsae tanto patadas como puños ayuda en la flexibilidad notable de los niños la misma que corrobora en otro ámbito deportivo.

## B.18. BIBLIOGRAFÍA

- Cabascango. (diciembre de 2015). Estudio de la metodología de enseñanza del Taekwondo y su influencia en el desarrollo de la técnica básica de cinturón blanco a amarillo en los clubes filiales a la Asociación de Taekwondo de Pichincha en niños de 6 a 8 años, durante el periodo 2015. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/5593>
- Carrillo, E., Aguilar, V., & González, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. Mendive. Revista de Educación, 18(4), 67-78. doi:<http://orcid.org/0000-0003-1355-0354>
- Cintra, O., & Balboa, Y. (2015). Generalidades de los ejercicios físicos. EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires -, 20(2005), 23-34.
- Cisneros. (enero de 2019). Enseñanza de la Poomsae estilo libre en el nivel básico del taekwondo cubano. Obtenido de <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/49>
- Durán. (2016). Propuesta metodológica de la enseñanza del Poomsae en el desarrollo técnico del taekwondosista, en edades ee 12-14 años. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27246>
- Fernandes, A. Z. (2018). diferenciador población y muestra. Obtenido de <https://www.diferenciador.com/poblacion-y-muestra/>
- Iñiguez, D. &. (2016). Propuesta metodológica de la enseñanza del Poomsae en el desarrollo técnico del taekwondosista, en edades ee 12-14 años. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27246>
- Loza. (21 de septiembre de 2016). Procesos de iniciación deportiva y su incidencia en los fundamentos técnicos individuales del baloncesto, en los niños de 9-12 años, de la Fundación Colegio Americano de Quito en el año lectivo 2015- 2016. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5389>
- Mendoza, O. S. (2016). desarrollo de la historia del Taekwondo.
- Mendoza, S. D. (2016). Propuesta metodológica de la enseñanza del Poomsae en el desarrollo técnico del taekwondosista, en edades ee 12-14 años. Cuenca.

- Ocampo, D. S. (23 de junio de 2020). la encuesta y el cuestionario. Obtenido de <https://investigaliacr.com/investigacion/la-encuesta-y-el-cuestionario/>
- Pulles. (16 de diciembre de 2021). Conocimiento y aplicación de la iniciación deportiva por parte de los entrenadores de natación de la Zona 1. Propuesta alternativa, durante el año 2020. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11865>
- Rodriguez, Á., Rodriguez, J., Iván, G., Arias, R., & Paredes, A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 34-55. doi:<http://orcid.org/0000-0001-5047-2629>
- Sánchez, L. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *EFDportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, 19(196), 1-2.
- Sampieri, R. H. (2017). *Metodología de la investigación - Sexta Edición*.
- Sánchez. (03 de abril de 2018). Sistema de captura de movimiento para asistir el entrenamiento del club de taekwondo de la Universidad Técnica del Norte. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/8109>
- Suárez, P., & Hernández, A. (2007). Aprendizaje motor: una breve revisión teórica. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires*, 12(109), 23-45.
- Toaliza. (2021). Metodología dirigida al desarrollo de la coordinación motriz para mejorar el ataque y contra ataque en los competidores de para-taekwondo de FEDEORO. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/17112>
- Unday, D. E. (5 de agosto de 2017).
- Usiña. (2 de agosto de 2016). Los principios del entrenamiento que aplican los entrenadores y su influencia en la iniciación deportiva de las niñas y niños de 10 a 12 años que practican taekwondo en las Federaciones Provinciales de Carchi e Imbabura, año 2015. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5214>
- Valdiviezo. (enero de 2017). Obtenido de Valdiviezo: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/8177/1/T-UCE-0013-Ab-005.pdf>
- Villalba. (1 de enero de 2016). Las técnicas fundamentales de taekwondo en el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/1716>



# 3er Pilco Tituaña Mishelle Estefania. 5AFQ1- EK

4%

Similitudes



1%

Texto entre comillas

< 1% similitudes entre comillas

0%

Idioma no reconocido

Nombre del documento: 3er Pilco Tituaña Mishelle Estefania. 5AFQ1- EK.pdf  
ID del documento: 33b598d3c82aee2fec8b46fb13238c99cf9f26ee  
Tamaño del documento original: 1,58 Mo

Depositante: GLADYS BARRAGAN  
Fecha de depósito: 4/4/2023  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 4/4/2023

Número de palabras: 8226  
Número de caracteres: 63.415

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes

### Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/17167/1/TESIS_GABRIELA_VILLALBA.pdf">repositorio.uta.edu.ec   Las técnicas fundamentales de taekwondo en el rendimiento...</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (79 palabras)
2	<a href="https://rraae.cedia.edu.ec/Record/UTN_5d2ce29acf9253cfc26233725f802b51">rraae.cedia.edu.ec</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (85 palabras)
3	<a href="http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5214/7/05_FECYT_2762_TRABAJO_DE_GRADO.pdf.txt">repositorio.utn.edu.ec   Los principios del entrenamiento que aplican los entrenado...</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (68 palabras)
4	<a href="http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5214/1/05_FECYT_2762_TRABAJO_DE_GRADO.pdf">repositorio.utn.edu.ec</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (69 palabras)
5	#04d262 El documento proviene de otro grupo 5 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (54 palabras)

### Fuentes con similitudes fortuitas

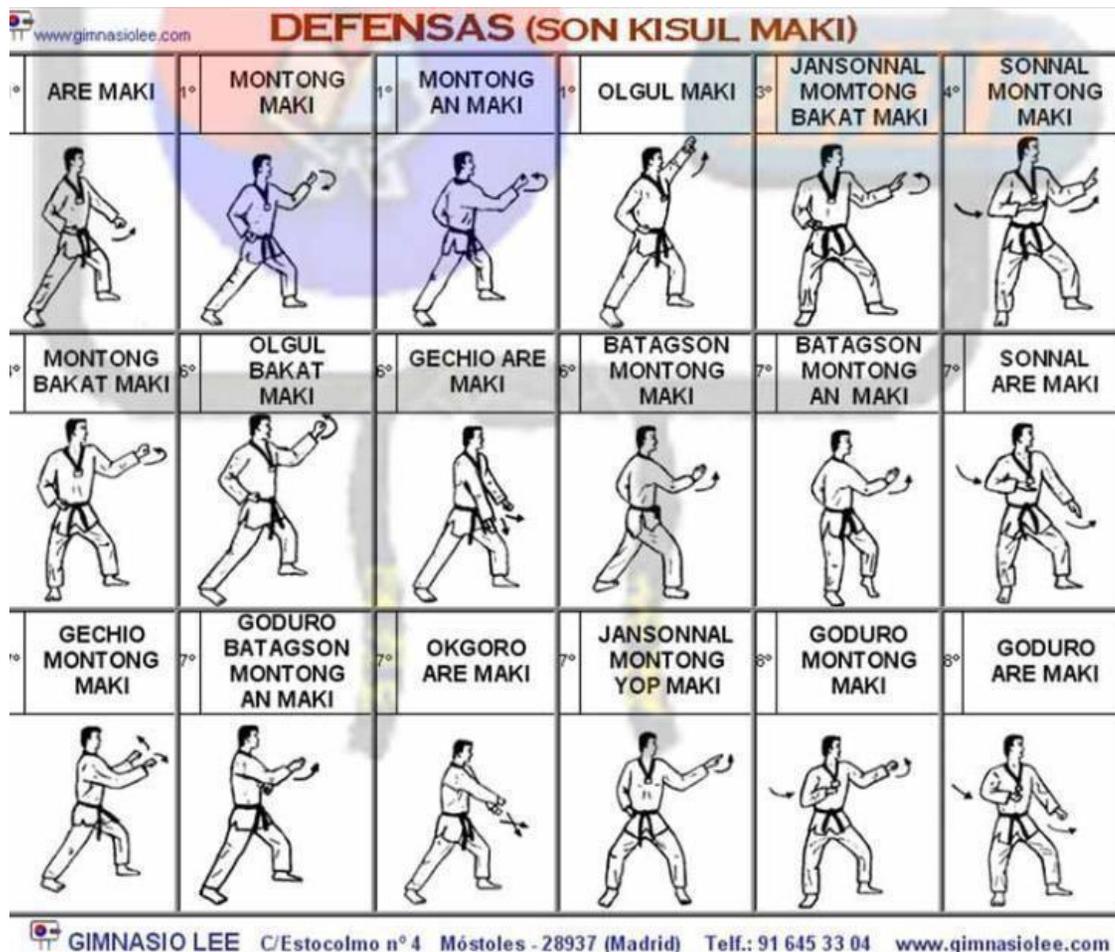
N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/17112">repositorio.utmachala.edu.ec   Repositorio Digital de la UTMACH: Metodología dirigi...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (19 palabras)
2	<a href="http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/8109">repositorio.utn.edu.ec   Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte: Sistema ...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (18 palabras)
3	<a href="https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/17167">repositorio.uta.edu.ec   Repositorio Universidad Técnica de Ambato: Las técnicas fu...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (16 palabras)
4	<a href="http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27246/3/Trabajo_de_Titulación.pdf.txt">dspace.ucuenca.edu.ec   Propuesta metodológica de la enseñanza del Poomsae en e...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (15 palabras)
5	<a href="https://viverepiusani.it/cosa-sono-le-capacita-fisiche-condizionali/">viverepiusani.it   Che cosa sono le capacità fisiche condizionali?</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (10 palabras)

### Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- <https://www.poomsaetaekwondo.com/pumse-taeguk-il-chang/>
- <https://www.poomsaetaekwondo.com/poomsae-taeguk-i-chang/>
- <https://www.poomsaetaekwondo.com/poomsae-taeguk-sam-chang/>
- <https://www.poomsaetaekwondo.com/poomsae-taeguk-sa-chang/>
- <https://www.poomsaetaekwondo.com/5o-poomsae-taeguk-oh-chang/>

## B19. ANEXOS

## TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE POOMSAE



GIMNASIO LEE C/Estocolmo nº 4 Móstoles - 28937 (Madrid) Telf.: 91 645 33 04 www.gimnasiolee.com



TT www.gimnasiolee.com

## ATAQUES (SON KISUL GONG KIOK)

1° MONTONG BANDE JIRUGUI	1° MONTONG BARO JIRUGUI	2° OLGUL BANDE JIRUGUI	2° OLGUL BARO JIRUGUI	3° MONTONG DUBONG JIRUGUI	3° SONNAL AN CHIGUI
4° PIOSON KUT SEUO JIRUGUI	4° DUNG CHUMOK APECHIGUI	5° ME CHUMOK NERYO YOP CHIGUI	5° PALKUP DOLLIO CHIGUI	7° GODURO DUNG CHUMOK APECHIGUI	7° DU CHECHO JIRUGUI
7° DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI	7° YOP JIRUGUI	<h3>PUMSES TAEGUK</h3>			
		<p>1° pumse: TAEGUK IL CHANG  18 moy.</p> <p>2° pumse: TAEGUK I CHANG  18 moy.</p> <p>3° pumse: TAEGUK SAM CHANG  20 moy.</p> <p>4° pumse: TAEGUK SA CHANG  20 moy.</p> <p>5° pumse: TAEGUK OH CHANG  20 moy.</p> <p>6° pumse: TAEGUK YUK CHANG  23 moy.</p> <p>7° pumse: TAEGUK CHIL CHANG  25 moy.</p> <p>8° pumse: TAEGUK PAL CHANG  24 moy.</p>			

TT www.gimnasiolee.com

## MOVIMIENTOS ESPECIALES (PUM)

1° KIBON CHUMBI	4° CHEBIPUM MOK CHIGUI	5° MONTONG PIOCHOK PALKUP CHIGUI	5° BITURO JANSONNAL OLGUL BAKAT MAKI	7° BO CHUMOK CHUMBI	7° DANGKIO OLLYO MURUP CHIGUI
7° GAWI MAKI	7° DUBONG GAWI MAKI	7° PIOCHOK CHAGUI	8° OE SANTUL MAKI	8° DANGKIO TOK JIRUGUI	<p><b>GIMNASIO LEE</b></p> <p>C/ Estocolmo nº 4 (MÓSTOLES) Tfno. 91 645 33 04 www.gimnasiolee.com</p>

TT GIMNASIO LEE C/Estocolmo nº 4 Móstoles - 28937 (Madrid) Telf.: 91 645 33 04 www.gimnasiolee.com

**DEFENSA**



## FLEXIBILIDAD



**EQUILIBRIO****EJERCICIO DE FUERZA CON PESO**



